

日本工学院八王子専門学校		開講年度	2019年度（平成31年度）		科目名	予防とコンディショニング 1	
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科		コース名	スポーツインストラクターコース		開設期	前期
対象年次	1年次		科目区分	必修		時間数	30時間
単位数	1単位		授業形態	実技			
教科書/教材	JSPO-AT専門テキスト「予防とコンディショニング」/必要に応じて資料を配布します						
担当教員情報							
担当教員	内田・吉田			実務経験の有無・職種	有・アスレティックトレーナー		
学習目的							
スポーツ指導者として、必要なスポーツテーピングの理論・実技科目です。 競技現場中心にコンディショニングの手法として多様されているスポーツテーピングの手法について学びます。 テーピングの取り扱い方・管理方法、テーピング使用に関しての考え方、また各種競技の特性に応じたコンディショニングとしての活用法や環境整備についても学びます。							
到達目標							
スポーツテーピングの理論全般を理解します。 身体各部位のスポーツテーピング実技を通して、テーピングの基礎を理解し、特に足関節の内反捻挫予防の基本テーピング・膝関節の基本的なテーピングをしっかり巻くことができます。							
教育方法等							
授業概要	・教科書を基にスポーツテーピングの理論・実技について学びます。 ・解剖学の理解と併せながら授業展開します。 ・基礎技術・部位ごとの巻き方、競技別の巻き方なども理解します。						
注意点	・授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます（詳しくは、最初の授業で説明）。 ・授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。 ・服装は原則学校指定ウェアです。教材は事前連絡に従って各自用意して下さい。						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験・課題	0%					
	小テスト	0%					
	レポート	0%					
	成果発表表 (口頭・実技)	90%	①足関節の内反捻挫予防の基本 ②膝関節内側側副靱帯のテーピングをテスト（評価）します				
	平常点	10%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します				
授業計画（1回～15回）							
回	授業内容			各回の到達目標			
1回	スポーツテーピングの基礎理論・手指関節実技			スポーツテーピングの基礎理論を理解し、テープの取り扱い方・手関節のテーピングができます			
2回	足関節の基本			足関節のテーピングの基本を学び、技術の習得ができます			
3回	足関節の基本・クローズドバスケットウィーブ			足関節のテーピングの基本を学び、クローズドバスケットウィーブができます			
4回	足関節の伸縮性テープ使用・アーチ1・アーチ2			足関節の伸縮性テープ使用・アーチ1・アーチ2ができます			
5回	足関節オープンバスケットウィーブ・肉離れ			足関節オープンバスケットウィーブ・肉離れのテーピングができます			
6回	膝関節内側側副靱帯・外側側副靱帯			膝関節内側側副靱帯・外側側副靱帯のテーピングができます			
7回	足関節底屈制限・背屈制限・股関節			足関節底屈制限・背屈制限・股関節のテーピングができます			
8回	足関節の基本			足関節の基本テーピングができます			
9回	膝関節前十字靱帯・アキレス腱			膝関節前十字靱帯・アキレス腱のテーピングができます			
10回	母趾・踵部・シンスプリント			母趾・踵部・シンスプリントのテーピングができます			
11回	肋軟関節・手関節			肋軟関節・手関節に対するテーピングができます			
12回	肩関節捻挫・肩関節前方脱臼			肩関節捻挫・肩関節前方脱臼に対するテーピングができます			
13回	肘関節過伸展・内側側副靱帯			肘関節過伸展・内側側副靱帯に対するテーピングができます			
14回	競技別のテーピング			競技特性に応じたテーピングを理解することができます			
15回	膝関節内側側副靱帯			膝関節内側側副靱帯のテーピングがしっかりできます			